யோகதாராவலீ

[இந்தப் பிரகரணத்தில் குரு வந்தன மாயும், பீடிகையாயுமுள்ள முதல் இரு ச்லோகங்களை நீக்கினால் இருபத்தேழு ச்லோகங்கள் உள்ளன. தாரகைகள் (நக்ஷத்ரங்கள்) இருபத்தியேழு ஆகும். எனவே, யோக முறை குறித்து இருபத்தியேழு ச்லோக ஆவளீ யைக் கொண்ட இந்நூல் "யோகதாராவலீ" எனப்படுகிறது.]

வந்தே3 கு3ரூணாம் சரணாரவிந்தே3
ஸந்த3ர்சித ஸ்வாத்ம ஸுகா2வபோ3தே4 ।
ஜநஸ்ய யே ஜாங்க3லிகாயமாநே
ஸம்ஸார ஹாலாஹல மோஹசாந்த்யை ॥ 1

பொட்டல் போன்ற உலகத்தின் விஷயமான மோகத்தை அடக்கி ஜனங்களுக்குத் தன்னுடைய ஆத்ம ஆனந்தத்தை அறிந்துகொள்ள வழி காண்பிக்கும் குருவின் பாதகமலங்களில் வணங்குகிறேன்.

ஸதா3சிவோக்தானி ஸபாத3லக்ஷ-
லயாவதா4நாநி வஸந்தி லோகே ।
நாதா3நுஸந்தா4ன ஸமாதி4மேகம்
மந்யாமஹே மாந்யதமம் லயாநாம் ॥ 2

உலகத்தில் சதாசிவனான பரமேச்வரரால் சொல்லப்பட்ட லக்ஷத்திற்கும் மேற்பட்ட வழிகள் லயத்திற்கு (மோகத்தை அடக்கி பரப்பிரம்மத்தில் ஒடுங்குவதற்கு) இருக்கின்றன. அந்த வழிகளில் நாதானுஸந்தானம் (நாதத்தை சிந்தனை செய்வது) என்னும் ஒரு சமாதி நிலை தான் எல்லாவற்றிற்கும் உயர்ந்தது என்று நான் எண்ணுகிறேன்.

ஸ ரேச பூரைரநிலஸ்ய கும்பை4:
ஸர்வாஸு நாடீ3ஷு விசோதி4தாஸு ।
அநாஹதாக்2யோ ப3ஹுபி4: ப்ரகாரை:
அந்த: ப்ரவர்தே ஸதா3 நிநாத3: ॥ 3

பூரகம் (காற்றை உள்ளே இழுப்பது), ரேசகம் (காற்றை வெளியே விடுவது), கும்பகம் (இழுத்த காற்றை உள்ளுக்குள் அடக்கிவைப்பது) என்னும் வழிகளால் எல்லா நாடிகளிலும் சுத்தம் ஆன பின், காற்றை அநேக விதமாக உள்ளுக்குள் செலுத்தும்போது" அனாஹத " என்னும் இடத்தில் ஒரு நாதம் விடாமல் ஒலிக்கிறது. (ஓங்கார நாதம் ஏற்படுகிறது.)

((முதுகெலும்புத் தண்டின் அடியிலிருந்து, சிரஸின் உச்சிவரையிலாக மூலாதாரம், ஸ்வாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அநாஹதம், விசுத்தி, ஆக்ஞா,

ஸஹஸ்ராரம் என்ற பத்ம வடிவான சக்கரங்கள் உள்ளன. மூலாதாரத்தில் உறக்க நிலையிலுள்ள சக்தியை (குண்டலிநீ என்பதை) யோக ஸாதனையால் எழுப்பி இச்சக்கரங்களில் ஏற்றி, ஸஹஸ்ராரத்தை அடைவிக்கும் போது, ஜீவாத்மா பரமாத்மாவுடன் ஐக்கியம் ஆகிறது. வெளி உலகிலுள்ள ஜாலந்தரம், ஒட்டியாணம் முதலிய சக்தி பீடங்களும், ஜீவகாயத்தில் இச்சங்கமங்களாக உள்ளன.

இதயத்திற்கு நேரே உள்ள அநாஹத சக்கரத்தைக் குண்டலிநீ அடையும் போது, தானாகவே அங்கு ப்ரணவமான ஓங்காரம் எழும்பும். தொண்டையிலாயினும், வாத்தியங்களிலாயினும் இருபொருள்களைச் சேர்த்துத் தட்டப்படுவதாலேயே ஒலி உண்டாவதால் இவை "ஆஹத" சப்தங்கள் எனப்படும்.

முதுகுத்தண்டில் இதயத்திற்கு நேரே உள்ள சக்ரத்திலோ இவ்விதத் தட்டுதலின்றி தானாகவே பிரணவமான நாதம் எழுவதால் அது" அநாஹதம்" எனப்படுகிறது.)

நாதா3நுஸந்தா4ன நமோ(அ)ஸ்து துப்4யம்
த்வாம் ஸாத4னம் தத்வ பத3ஸ்ய ஜாநே ।
ப4வத் ப்ரஸாதா3த் பவநேந ஸாகம்
விலியதே விஷ்ணுபதே3 மநோ மே ॥ 4

நாதானுஸந்தானமான (ஓங்கார நாதத்தைக் கண்டுபிடித்து அதில் ஈடுபட்டு நிற்கும்) உனக்கு நமஸ்காரம். நீதான் தத்வ நிலையை (பரப்பிரம்மத்தை) அடைவதற்கு வழி என்று தெரிந்துகொண்டேன். உன்னுடைய அனுக்கிரஹத் தாலும், காற்றை அடக்குவதாலும் என் மனம் விஷ்ணுபதத்தில் குவிந்து தொய்கிறது. (காற்றை ரேசக, பூரக, கும்பகத்தால் அடக்கினால் மட்டும் போதாது; ப்ரணவ ரூபியான பகவத் பிரஸாதமும் வேண்டும்.)

ஜாலந்த4ரோட்3யாண நமூலப3ந்தா4ன்
ஜல்பந்தி கண்டோ2த3ர பாயு மூலான் ।
ப3ந்த4 த்ரயே(அ)ஸ்மிந் பரிசீயமானே
ப3ந்த4: குதோ தா3ருணகாலபாசாத் ॥ 5

கருத்துரை: - (சக்கரங்களில் உள்ள பந்தங்கள் அல்லது முடிச்சுகளை அவிழ்த்தாலே குண்டலிநீ சக்தி மேலே மேலே செல்லும். யோக சாதனை இந்த கரநதி பேதனத்துக்கு உதவுகிறது). (பீடங்களாக உள்ள) ஜாலந்தரம், ஒட்டி யாணம், மூலம் ஆகியவை கழுத்து (விசுத்தி), எருக்குழி (ஸ்வாதிஷ்டானம்), கருக்குழி (மூலாதாரம்) ஆகியவற்றில் (அவற்றுக்குரிய) பந்தங்களோடு உள்ளன என்று (அறிந்தேன்) சொல்கின்றனர். இம்மூன்று பந்தங்களில் (யோக) அப்பியாஸம் ஸாதித்து விட்டால் (சுவாஸபந்த நாடி பந்தங்களெல்லால் குண்டலிநீ சக்ர பந்தங்களை அவிழ்த்து விட்டால்) அதன் பின் யம பாசத்தின் பந்தம் என்பது எங்கு ஏற்படும்? (ஸாதகன் ம்ருத்யுவைக் கடந்து அம்ருதமாகிவிடுவான்).

ஓட்3யாண ஜாலந்த4ரமூலப3ந்தை4:
உந்நித்3ரிதாயாமுரகா3ங்க3 நாயாம் ।
ப்ரத்யங் முக2த்வாத் ப்ரவிசந் ஸுஷும்நாம்
க3மாக3மௌ முஞ்சதி க3ந்த4வாஹ: ॥ 6

ஒட்டியான ஜாலந்தரம், மூலபந்தங்களால் (யோக ஸாதனைகளால்) பெண் சர்ப்ப உருவில் மூலாதாரத்தில் சுருண்டு கிடக்கும் குண்டலிநீயை எழுப்பி மேற்பக்கமாக சக்கரங்களில் செலுத்தி (முதுகெலும்பின் நேரே செல்லும் நடுநாடியான) ஸுஷும்னா மார்க்கத்தில் (மூச்சுக்காற்றுக்களைச் செலுத்தி ஜனன மரணத்திலிருந்து விடுபடுகிறான்.

உத்தா2பி-தாதா4-ர ஹுதாசநோல்கை:
ஆகுஞ்சநை: சச்-வத3பாநவாயோ: ।
ஸந்தாபிதாச்-சந்த்3ரமஸ: பதந்தீம்
பீயூஷதா4ராம் பிப3தீஹ த4ந்ய: ॥ 7

மூலாதார அக்னியை எரிநக்ஷத்திரம் போல் (மேல்நோக்கிப் பாய) எழுப்பியதாலும், அபானவாயுவை நெருக்கியடக்கியதாலும், பெரும் தாபத்தை (உஷ்ணத்தை) அடைந்த இவன் (ஸஹஸ்ராரத்தில் உள்ள) சந்திரனிலிருந்து வர்ஷிக்கும் அம்ருத்தாரையை இங்கேயே குடித்துக் குளிர்ந்த பாக்யசாலியாகிறான்.

ப3ந்த4 த்ரயாப்4யாஸ-விபாகஜாதாம்
விவர்ஜிதாம் ரேசக-பூரகாப்4யாம் ।
விசோஷயந்தீம் விஷயப்ரவாஹம்
வித்3யாம் ப4ஜே கேவல-கும்ப4ரூபாம் ॥ 8

மூன்று விதமான பந்தங்களின் அப்யாஸத்தினால் பக்குவம் உண்டான வனாகி, ரேசக, பூரகங்களை அகற்றிவிட்டு, புல நுகர்ச்சி (சிற்றின் பங்களான) வெள்ளத்தை வற்ற அடித்தவனாக ஸ்வச்சமான கும்பக ரூபத்திலுள்ள வித்யையை பஜிக்கிறேன்.

(மூச்சை இவ்வளவு நேரம் இழுப்பது (பூரகம்), இவ்வளவு நேரம் வெளி விடுவது (ரேசகம்) என்ற விதிகளுக்கு உட்பட்டே ஒரு யோக ஸாதகன் அதை வைப்பது என்ற பயிற்சியைச் செய்கிறார். ஸாதனையில் முன்னேறிவிட்டாலோ. ரேசக, பூரக விதிகளை இவன் மனமறிந்து பயில வேண்டியிராமல் தன்னாலேயே சுவா ஸம் கும்பகம் கட்டுப்பட்டு நிற்கும். சுவாஸம் எந்த அளவுக்கு ஓடாமல் இப்படி நிற்கிறதோ, அந்த அளவுக்கு மனமும் ஓடாமல் கட்டுப்பட்டு நிற்கும்).

அநாஹதே சேதஸி ஸாவதா4னை:
அப்4யாஸசூரை ரநு பூ4யமாநா ।
ஸம்ஸ்தம்பி4 தச்வாஸமன: ப்ரசாரா
ஸா ஜ்ரும்ப4தே கேவல-கும்ப4க ஸ்ரீ: ॥ 9

விடாப்பயிற்சியில் சூரராயிருப்பவர்களால், அனாஹதத்தில் சித்தத்தைக் கூர்ந்த கவனத்துடன் (ஒருமுகப்படுத்தி) அநுபவித்துக்கொண்டே சுவாசத்தையும் மனத்தில் ஏற்படும் அலைச்சல்களையும் (எண்ணங்களையும்) அடக்கப்படுவதால் கும்பகம் என்னும் செல்வம் மட்டுமே பிரகாசிக்கிறது.

ஸஹஸ்ரச: ஸந்து ஹடே^{2}ஷு கும்பா^{4}:
ஸம்பா^{4}வ்யதே கேவலகும்ப^{4} ஏவ ।
கும்போ^{4}த்தமே யத்ர து ரேசபூரெள
ப்ராணஸ்ய ந ப்ராக்ருத-வைக்ருதாக்^{2}யெள ॥ 10

ஹடயோகம் போல ஆயிரம் கும்பங்கள் (மூச்சடக்கு முறைகள்) இருந்தாலும் (ஸ்வபாவமாக ஆகிவிடும்) கலப்பற்ற கும்பகமே மிகவும் போற்றப்படுவது. இவ்வுத்தமமான கும்பகத்தில் ப்ராண வாயுவின் ப்ராக்ருத, வைக்ருத எனப்படும் இயற்கை - செயற்கைகளான ரேசக - பூரகங்கள் (மூச்சுவிடலும், இழுத்தலும்) கிடையாது.

த்ரிகூட - நாம்நி ஸ்திமிதே(அ)ந்தரங்கே^{3}
கே^{2} ஸ்தம்பி^{4}தே கேவல - கும்ப^{4}கேந ।
ப்ராணாநிலோ பா^{4}னு - சசாங்க - நாட்^{3}யெள
விஹாய ஸத்^{3}யோ விலயம் ப்ரயாதி ॥ 11

கலப்பற்ற கும்பகத்தால் பிராணவாயு. தரிகூடம் என்பதான மூன்று நாடிகளும் கூடும் புருவமத்தியின் (ஆக்ஞா சக்ரத்தின்) அந்தரங்கத்தில் உள்ள ஆகாசத்தில் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டதும், பிராணவாயுவான காற்று (இட, வலப்புற நாடியான இடை - பிங்கலை எனும்) சூர்ய நாடியையும், சந்திரநாடியை யும் விட்டு விட்டு உடனே (மத்ய நாடியான ஸுஷும்னையில்) ஒடுங்குகிறது.

ப்ரத்யாஹ்ருத: கேவல - கும்ப^{4}கேன
ப்ரபு^{3}த்^{3}த^{4} - குண்ட^{3}ல்யுப பு^{4}க்த - சேஷ: ।
ப்ராண: ப்ரதீசீந் பதே^{2}ந மந்த^{3}ம்
விலீயதே விஷ்ணுபதா^{3}ந்தராலே ॥ 12

கலப்புற்ற கும்பகத்தால் குண்டலிநீ சக்தி எழுப்பப்பட்டவுடன் மற்ற எல்லாம் ஒடுங்கிவிடுகிறது. மறுபடி கும்பகத்தால் நிறுத்தப்பட்டதும், பிராண வாயு மேல் நோக்கிச் செல்லும் பாதையில் மெதுவாகச் சென்று விஷ்ணுபாத மெனும் ஆகாயவெளியில் ஒடுங்குகிறது.

நிரங்குசாநாம் ச்வஸநோத்^{3}க^{3}மாநாம்
நிரோத^{4}னை: கேவல - கும்ப^{4}காக்^{2}யை: ।
உதே^{3}தி ஸர்வேந்த்^{3}ரிய - வருத்தி - சூந்யோ
மருல்லய: கோ(அ)பி மஹாமதீநாம் ॥ 13

கலப்பற்ற கும்பகத்தால் சுவாசத்தின் போக்குவரத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, அதை சக்தியற்றதாக்கியவுடன், எல்லா இந்திரியங்களும் சலன மற்றுப்போகிறது. இப்படிப்பட்ட (சமாதி) நிலையை அடைந்த யாரோ சில மஹாபுத்திமான்கள் வாயுவை வயமுறச் செய்கிறார்கள். (சுவாஸத்தை ஒடுக்கி விடுகிறார்கள். அதனாலேயே மனத்தையும் ஒடுக்கி விடுகிறார்கள்).

ந த்[4]ருஷ்டி - லக்ஷ்யாணி - ந - சித்த - ப[3]ந்தோ[4]
ந தே[3]சகாலௌ ந ச வாயுரோத[4]: ।
ந தா[4]ரணா - த்யாந பரிச்ரமோ வா
ஸமேத[4]மாநே ஸதி ராஜயோகே[3] ॥ 14

அப்படிப்பட்ட ராஜயோகத்தில் நிலைத்த ஒருவனுக்கு பார்க்கவேண்டியது ஒன்றும் இல்லை. அவன் மனத்தை கட்டும் படுத்தவேண்டியது இல்லை. ஏனெனில் அவன் மனம் தன்னால் கட்டுப்பட்டிருக்கும். தன்னால் தேசத்தாலோ காலத்தாலோ அவனைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. அங்கு வாயுவை அடக்க வேண்டியதும் இல்லை. சித்தத்தை ஒரு முகப்படுத்துவதான் தாரணை, அந்த ஒருமையிலேயே தோய்வதான தியானம் போன்றவற்றுக்காக அவன் சிரமப்பட வேண்டியதும் இல்லை. (லக்ஷ்யமே அவனுக்கு ஸித்தித்துவிட்டதால்).

அசேஷ - த்[3]ருச்யோஜ்ஜி[2]த - த்[3]ருங்மயாநாம்
அவஸ்தி[2]தாநாமிஹ ராஜயோகே[3] ।
ந ஜாக[3]ரோ நாபி ஸுஷுப்தி - பா[4]வோ
ந ஜீவிதம் நோ மரணம் விசித்ரம் ॥ 15

இந்த ராஜயோகத்தில் நிலைத்திருந்து பார்க்கவேண்டியது எல்லாம் விலகி விட்ட ஸாக்ஷிமாத்ரனாக ஆகிவிட்டவனுக்கு, விழிப்பு என்பது கிடையாது, தூக்கம் என்ற நிலையும் கிடையாது; உயிர்வாழ்வது என்பதும் கிடையாது; மரணம் என்பதும் கிடையாது. (என்னே) விசித்திரம்!

அஹம் - மமத்வாத்[3]யபஹாய ஸர்வம்
ஸ்ரீராஜயோகே[3] ஸ்தி[2]ரமாநஸாநாம் ।
ந த்[3]ரஷ்ட்ருதா நாஸ்தி ச த்[3]ருச்ய பா[4]வ:
ஸா ஜ்ரும்ப[4]தே கேவல - ஸம்விதே[3]வ ॥ 16

"நான், என்னுடையது" என்ற எல்லா எண்ணங்களையும் விட்டு விட்டு பெருஞ்செல்வமான ராஜயோகத்தில் மனத்தை ஸ்திரமாக வைத்து இருப்பவர்களுக்கு பார்க்கிறவனாக உள்ள நிலையும் இல்லை. பார்க்கும் எண்ணமும் இல்லை. அப்பொழுது அவன் நிலையில் "கேவலஸம்வித்" எனும் கலப்பற்ற பெரு ஞானமே பிரகாசிக்கிறது.

நேத்ரே யயோங் - மேஷ - நிமேஷசூந்யே
வாயுர்யயா வர்ஜித - ரேசபூர: ।
மனச்ச ஸங்கல்ப - விகல்பசூந்யம்
மநோந்மநீ ஸா மயி ஸந்நித4த்தாம் ॥ 17

எங்கு கண்களில் இமைகள் மூடித்திறப்பது இல்லையோ, எங்கு காற்றின் தாகம் விடப்பட்டு விட்டதோ, மனசில் எண்ணங்களும் அதன் சிதறல்களும் இல்லையோ, அந்த மனத்தைக் கடந்த உன்மனீ நிலை என்னிடம் நிலவட்டும்.

சித்தேந்த்3ரியாணாம் சிரநிக்3ரஹேண
ச்வாஸ - ப்ரசாரே சமிதே யமீந்த்3ரா: ।
நிவாத - தீ3பா இவ நிச்சலாங்கா3:
மநோந்மநீமக்3ந - தி4யோ ப4வந்தி ॥ 18

எந்த யோகிகள், நிரந்தரமாக சித்தத்தையும், இந்திரியங்களையும் அடக்கி வைப்பதால் சுவாசத்தின் போக்குவரத்தையும் அடக்கிக் காற்றில்லாதி - இம் விளககைப்போல அசையாமல், அங்கங்கள் ஆடாமல் இருக்கின அவாகள் மனோன்மணி நிலையில் முழுகிய புத்தியை உடையவராகின்றனர்.

உந்மந்யவஸ்தா2தி4க3மாய வித்3வன்
உபாயமேகம் தவ நிர்தி3சாம: ।
பச்யந்நுதா3ஸீந்தயா ப்ரபஞ்சம்
ஸங்கல்பமுந்மூலய ஸாவதா4ன: ॥ 19

ஹே வித்வான்! உன்மத்த நிலையை அடைவதற்கு உனக்கு ஒரு வழியை சொல்கிறேன். இந்தப் பிரபஞ்சத்தை உதாசீனமாக பார். (அலட்சியப்படுத்து). அப்படிசசெய்து கவனமாக உன் மனத்தின் ஸங்கற்பங்களை வேரோடு பிடுங்கி எறி.

ப்ரஸஹ்ய ஸங்கல்ப பரம்பராணாம்
ஸம்பே4த3நே ஸந்ததஸாவதா4னம் ।
ஆலம்ப3நாசாத3பசீயமாநம்
சனை: சனை: சாந்திமுபைதி சேத: ॥ 20

ஸங்கற்பங்களின் பரம்பரையை ஒழித்து, சாவதானமாக விடா முயற எண்ணங்களை கட்டுப்படுத்தி, ஆசை என்னும் பிடிப்பை குறைத்துக்கள் வந்ததும் சித்தம் மெல்லமெல்ல சாந்தி அடைகிறது.

நிச்வாஸ - லேபைர் - நிப்4ருதை: சரீரை:
நேத்ராம்பு3ஜைரர்த4 நிமீலிதைச்ச ।
ஆவிர்ப4 வந்தீமமநஸ்க - முத்3ராம்
ஆலோகயாமோ முநிபுங்க3 வாநாம் ॥ 21

ச்வாஸமடங்கிய நிலையையே சரீரத்துக்கு நிறைந்த (சந்தனம்) பூச்சாகக் கொண்டவர்களும், பாதி மூடிய தாமரை போன்ற கண்களை கொண்டவர்களுமான முனிச்ரேஷ்டர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற ஆசையற்ற (மனமற்ற) தன்மையைப் பார்க்கிறேன்.

அமீ யமீந்த்3ரா : ஸஹஜாமநஸ்கா -
த3ஹம் - மமத்வே சிதி2லாயமாநோ ।
மநோதிக3ம் மாருத - வ்ருத்தி - சூன்யம்
க3ச்ச2ந்தி பா4வம் க3க3நாவசேஷம் ॥ 22

அப்படிப்பட்ட முனிபுங்கவர்கள், இயற்கையாக ஏற்பட்ட ஆசையற்ற (மனமற்ற) தன்மையால்,'நான், என்னுடைய'என்கிற எண்ணங்களைச் சிதைத்த பிறகு, மனத்தை விட வேகமான காற்றின் சலனமில்லாது ஆகாசம் மட்டும் மிஞ்சி இருக்கிற நிலையை அடைகிறார்கள்.

நிவர்தயந்தீம் நிகி2லேந்த்3ரியாணி
ப்ரவர்தயந்தீம் பரமாத்மயோக3ம் ।
ஸம்விந்மயீம் தாம் ஸஹஜாமநஸ்காம்
கதா3 க3மிஷ்யாமி க3தாந்யபா4வ: ॥ 23

அனைத்து இந்திரியங்களையும் விஷயங்களிலிருந்து இழுத்துப் பிடித்து வைத்து, பரமாத்மாவுடன் சேரும்பொருட்டு தியானத்தில் செலுத்தும் அந்த இயற்கையான மனமற்ற தன்மையுள்ள" ஸம் வித்'என்னும் பதத்தை எப்பொழுது அடைவேன்? எங்கு இது வேறு, அது வேறு என்ற பாவமே இருக்காதோ, அந்த நிலையை எப்பொழுது அடைவேன்?

ப்ரத்யக்3 - விமர்சாதிசயேன பும்ஸாம்
ப்ராசீனக3ந்தே4ஷு பலாயிதேஷூ ।
ப்ராது3ர்ப4வேத் - காசித3ஜாட்3ய - நித்3ரா
ப்ரபஞ்ச - சிந்தாம் பரிவர்ஜயந்தீ ॥ 24

அந்த நிலையை வெகுவாக சிந்தனை செய்து, பூர்வ ஜன்ம கர்மவாசனையை விரட்டிவிட்ட மனிதர்களுக்கு, ஏதோ ஒரு விதமான" அஜாட்யநித்ரா" (ஜடத் தன்மையில்லாத தூக்க நிலை) ஏற்படுகிறது. அது உணர்வற்ற தூக்கம் இல்லை, (ஏகப்பேருயிர்வேயான சமாதி நிலை.) அந்த நிலை ஏற்பட்டவுடன் இந்த உலகைப்பற்றிய சிந்தையே போய்விடுகிறது.

விச்சி2ந்த ஸங்கல்ப - விகல்பமூலே
நி: சேஷ - நிர்மூலித - கர்மஜாலே ।
நிரந்தராப்4யாஸ நிதாந்தப4த்3ரா
ஸா ஜ்ரும்ப4தே யோகி3னி யோக3நித்3ரா ॥ 25

மனத்தில் ஏற்படும் எண்ணங்களையும், அதன் சிதறல்களையும் துண்டித்து, அதன் மூலகாரணமான கர்மவலையைக் கொஞ்சம் கூட மிச்சமில்லாமல் வேறோடு ஒழித்து, அனவரதம் அப்பியாசம் செய்வதால் செழித்த மங்களமான யோக நித்ரை எனும் யோக தேவதை பிரகாசிக்கிறாள்.

விச்ராந்தி - மாஸாத்3ய துரீய - தல்பே
விஸ்வாத்3யவஸ்தா3 - த்ரிதயோபரிஸ்தே3 ।
ஸம்விந்மயீம் காமபி ஸர்வகாலம்
நித்3ராம் ஸகே2 நிர்விச நிர்விகல்பாம் ॥ 26

நண்பா! விச்வ (ப்ராந்ஞ, தை ஜஸ) எனப்படும் (விழிப்பு, கனவு நித்ரைக்குறிய) மூன்று விதமான நிலைக்கு மேல் இருக்கும் " துரீயம்" என்னும் சயனத்தில் விச்ராந்தியை அடைந்து, "ஸம்வித்" என்ற பரஞான பதத்தில் எல்லாக் காலத்திலும் எந்த சங்கல்பமும் இல்லாத ஒரு "நிர்விகல்ப நித்திரை"யில் புகுவாயாக!

ப்ரகாசமாநே பரமாத்ம - பா4நௌ
நச்யத்யவித்3யா - திமிரே ஸமஸ்தே ।
அஹோ பு3தா4 நிர்மல - த்3ருஷ்டயோ(அ)பி
கிஞ்சிந்த பச்யந்தி ஜக3த் - ஸமக்3ரம் ॥ 27

பிரகாசிக்கிற பரமாத்மாவின் ஒளியால் எல்லா அவித்யை (அஞ்ஞான) இருட்டும் நாசமாகிவிடுகிறது. (அஞ்ஞானக் கலப்பில்லாத) நிர்மலமான பார்வையை அடைந்த பிறகும் அவர்கள் அகில உலகத்தையும் கொஞ்சம்கூடப் பார்ப்பதில்லை. ஆச்சரியம்!

ஸித்3தி4ம் ததா2வித4மநாவிலயாம் ஸமாதௌ4
ஸ்ரீசைலச்ருங்க3- குஹரேஷு கதோ3பலப்ஸ்யே ।
கா3த்ரம் யதா3 மம லதா: பரிவேஷ்டயந்தி
கர்ணே யதா3 விரசயந்தி க2கா3ஸ்ச நீடா3ன் ॥ 28

அந்தவிதமான மனத்தை ஒடுக்கிய (நிர்விகல்ப), சமாதியில் ஸித்தியை, ஸ்ரீசைலத்தில் உள்ள மலைக்குகையில் எப்பொழுது அடைவேன்? எப்பொழுது என் உடம்பை கொடிகள் சுற்றிக்கொள்ளும்? எப்பொழுது என் காதுகளில் பறவைகள் கூடு கட்டும்? (அதாவது நிர்விகல்ப சமாதியை அடைந்து, சரீரத்தில் கொடிகள் சுற்றிக் கொண்டும், பறவைகள் கூடுகட்டிக்கொண்டும் இருப்பதையும் அறியாத நிலையை வேண்டுகிறார்.)

விசரது மதிரேஷா நிர்விகல்பே ச ஸமாதௌ4
குச - கலசயுகே3 வா க்ருஷ்ணஸாரேக்ஷணாநாம் ।
சரது ஜட3மதே வா ஸஜ்ஜநாநாம் மதே வா
மதி - க்ருத - கு3ணதோ3ஷா மாம் விபு4ம் ந ஸ்ப்ருசந்தி ॥ 29

நிர்விகல்ப சமாதியில் புத்தி ஸஞ்சரிக்கட்டும் அல்லது மான் போன்ற விழிகளைக்கொண்ட (பார்வை கொண்ட) பெண்களின் ஸ்தன கும்பங்களில் சஞ்சரிக்கட்டும், மந்த புத்தியில் ஸஞ்சரிக்கட்டும் அல்லது ஸாத்வீகமான நல்ல மனிதர்களின் புத்தியில் ஸஞ்சரிக்கட்டும் : புத்தியால் செய்யப்பட்ட (அறியப்பட்ட) எந்த குணதோஷங்களும் எங்கும் பரந்து விரிந்த விபுவான என்னைத் தொடாது (எனக்கு எல்லாம் ஒன்று தான்).